

Braunschweigische
Wissenschaftliche Gesellschaft

Jahrbuch 2018

Sonderdruck
Seiten 39–58



J. CRAMER Verlag · Braunschweig
2019

Prävention von Scheidung: Ergebnisse einer 25-Jahres Follow-up Studie*

KURT HAHLOWEG

Institut für Psychologie, Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Diagnostik,
TU Braunschweig, Humboldtstr. 33, DE-38106 Braunschweig, E-Mail: k.hahlweg@tu-bs.de.

1.0 Einleitung

Menschen kommen mit der Sehnsucht nach Bindung auf die Welt. Jeder wünscht sich einen Partner, der „ideal“ zu ihm passt, der möglichst nur für ihn allein da ist und von dem er in jeder Hinsicht begeistert ist. Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft¹ Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, ist universell (Buss 2004) und fast jeder macht im Laufe seines Lebens die Erfahrung einer intimen Partnerschaft. So kommt es auch, dass in allen Umfragen zur Lebenszufriedenheit Liebe, Partnerschaft und Familie mit 80% als zentrale Faktoren für Wohlbefinden an erster Stelle stehen, erst danach gefolgt von Gesundheit, Beruf oder Einkommen (Allensbach 2016). Mit dem Begriff ‚Familie‘ verbindet dabei die Mehrheit der Befragten in erster Linie Geborgenheit, Liebe, Verständnis und gegenseitige Hilfe und nicht etwa materielle Absicherung. Geht die Hoffnung auf partnerschaftliches Glück in Erfüllung, so ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für psychische Stabilität und Zufriedenheit gegeben.

Gleichzeitig kann sich der Lebensbereich Partnerschaft in eine der schlimmsten Leidensquellen schlechthin verwandeln. Grund dafür kann der Verlust des Partners sein, aber auch eine destruktive Veränderung der Beziehung. Wenn die Partnerschaft zerbricht – wie es bei mittlerweile ca. 40% aller Ehen der Fall ist – bedeutet dies fast immer eine massive persönliche Krise für die Betroffenen, begleitet von depressiven Einbrüchen, Angstzuständen und dem Verlust an Lebensperspektive.

* Der Vortrag wurde am 13.04.2018 vor der Plenarversammlung der Braunschweigischen Wissenschaftlichen Gesellschaft gehalten.

¹ Ehe und Partnerschaft werden synonym gebraucht, wie auch Paar-, Eheberatung und -therapie.

1.1 Familie in Deutschland 2018

In Deutschland ist die Familienform der verheirateten Eltern mit Kindern nach wie vor am weitesten verbreitet (2015:69% aller Paare). Dabei hat jede dritte Familie mit minderjährigen Kindern einen Migrationshintergrund (BMFSFJ 2017). Ca. 26% der Verheirateten sind kinderlos, von den Paaren mit Kindern haben 47% ein Kind, 41% zwei und 12% drei oder mehr. Die Anzahl unehelicher Geburten hat kontinuierlich zugenommen: 1970 wurden 7% der Kinder unehelich geboren, 1990 15% und 2010 33%. Deutlich zugenommen haben die nichtehelichen Lebensgemeinschaften („Lebensabschnittspartner“), deren Anzahl sich in den vergangenen 20 Jahren auf 843.000 (10% aller Paare) fast verdoppelt hat. Die Anzahl der Alleinerziehenden liegt bei 2.6 Mill. (20% aller Eltern mit Kindern); 2017 wuchsen 2.4 Mill. der insgesamt 15 Millionen minderjährigen Kinder bei nur einem Elternteil auf. Das mittlere Heiratsalter in Deutschland ist kontinuierlich gestiegen. Betrug es 1990 noch 29 Jahre für Männer und 26 Jahre für Frauen, lag es 2015 bei 34 bzw. 31 Jahren (Statistisches Bundesamt 2016).

1.2 Trennung und Scheidung

Repräsentative internationale Studien mit Stichproben von frisch verheirateten Paaren zeigen, dass 80–85% der Befragten sehr zufrieden mit ihrer aktuellen Beziehung sind. Allerdings tendieren zufriedene Paare dazu, die Zukunft ihrer Beziehung unrealistisch positiv zu beurteilen („rosa-rote Brille“). So schätzte z.B. die Mehrheit der glücklich verheirateten Paare, allen Angaben über hohe Scheidungszahlen zum Trotz, die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung der eigenen Ehe mit *Null* ein (Fowers et al. 1996). Mit zunehmender Beziehungsdauer zeigen die meisten Paare jedoch eine deutliche Abnahme ihrer Beziehungszufriedenheit über die Zeit. In der Regel zeigt sich in 10-Jahres-Längsschnittstudien eine relativ steile Abnahme der Beziehungszufriedenheit in den ersten 4 Ehejahren, dann eine Abflachung der Kurve und eine weitere stärkere Abnahme nach ca. 8 Jahren (Bodenmann 2016). In der Bundesrepublik Deutschland (wie auch in Österreich und der Schweiz) ist die *Scheidungsquote* seit den 1960er Jahren deutlich gestiegen. Im Jahr 2017 endeten bei 408.000 neuen Eheschließungen 153.000 Ehen durch Scheidung (Quote 38%), wobei prozentual die meisten Ehen im sechsten Ehejahr geschieden wurden. Die durchschnittliche Ehedauer der geschiederten Beziehungen lag bei 14.7 Jahren (Statistisches Bundesamt 2018). Obwohl für die meisten Partner eine Scheidung eines der schmerzhaftesten Lebensereignisse darstellt, heiraten ca. 75% der Geschiedenen erneut, drei Viertel davon innerhalb von 3 Jahren. Leider ist eine Scheidung in der Vergangenheit kein Garant dafür, dass die nächste Ehe gelingt. Ganz im Gegenteil ist die Scheidungsrate bei solchen Paaren noch höher als bei Erstverheirateten. In den USA ist jede zweite Ehe für mindestens einen Partner eine Wiederheirat (Job et al. 2014).

Unabhängig von der offiziellen Scheidungsquote wird die *Trennungsrate* unverheirateter zusammenlebender Paare noch höher geschätzt. In England waren nach fünf Jahren Partnerschaftsdauer nur noch ca. 20% der Paare zusammen, nach 10 Jahren nur noch ca. 10%. Eckhard (2015) ermittelte die Trennungs- und Scheidungsrate bei 6-jähriger Beziehungsdauer bezogen auf das Geburtsjahr bei deutschen Paaren. Diese betrug 23% bei in den 50er Jahren geborenen Personen, 31% bei den in den 60er und 46% bei den in den 70er Jahren Geborenen. Die Auswirkungen auf die Kinder unverheirateter Paare sind beunruhigend: Daten aus der UK Millenium-Cohort-Study zum Auseinanderbrechen von Familien zeigten, dass sich 35% der unverheirateten Eltern vor dem fünften Geburtstag ihres Kindes trennten – im Vergleich zu 9% bei verheirateten Paaren (Callan et al. 2006).

Aus soziologischer Sicht (König 1978) werden Auflösungstendenzen der Ehe vor allem aus dem beobachtbaren Funktionswandel abgeleitet. Wurden im Verlauf der industriellen Revolution Ehen noch unter dem Gesichtspunkt der Produktionsgemeinschaft und der materiellen Existenzsicherung geschlossen, so werden Ehen heute vorrangig unter der Prämisse gegenseitiger emotionaler Unterstützung eingegangen, mit diesbezüglich hohen gegenseitigen Erwartungen, an deren Erfüllung viele Paare scheitern. Andere Umstände, wie die erhöhte Lebenserwartung der Partner mit der einhergehenden längeren Partnerschaftsdauer (eine Ehe dauerte 1850 durchschnittlich 20, heute 50 Jahre), veränderte Rollenverteilungen zwischen Männern und Frauen, die finanzielle Stellung der Frauen, die „Pille“, Veränderungen im Scheidungsrecht, um nur einige zu nennen, werden ebenfalls als Einflussfaktoren diskutiert.

1.3 Folgen von Trennung und Scheidung

Die Daten zu Scheidung und Scheidungsfolgen sind nicht so zu interpretieren, dass Scheidung generell vermieden werden sollte. Chronische Partnerschaftskonflikte können häufig sogar stärkere Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Familienmitglieder als eine Scheidung haben. So zeigt die Forschung übereinstimmend, dass nicht erst die Scheidung als solche, sondern die bereits längerfristig bestehenden Beziehungskonflikte und die familiäre Zerrüttung im Vorfeld der Trennung oder Scheidung positiv mit psychischen Störungen korreliert, und es Kindern, deren Eltern zuhause starke Konflikte austragen, bereits vor der Scheidung schlechter geht als Kindern in intakten Familien. Eine Scheidung kann, wenn eine Beziehungsverbesserung nicht zu erreichen ist, ein „Ende des Schreckens“ bedeuten statt eines „Schreckens ohne Ende“ und somit auch Ziel einer Paarberatung sein.

Scheidung gehört jedoch zu den am meisten belastenden Ereignissen im menschlichen Leben. „Eine Scheidung bedeutet meist den schmerzhaften Zusammenbruch eines Lebensentwurfs, stellt für viele einen Scherbenhaufen des bisherigen Lebens dar und geht mit Diskontinuität und Neuorientierung als Adaptationsanforderungen

einher“ (Bodenmann 2016, S. 207). Wer in seiner Beziehung scheitert, erlebt einen schmerzlichen und schwer zu bewältigenden Trennungsprozess, der leider oftmals nie ganz zu Ende gebracht werden kann. Nach der Scheidung ist das Befinden der Partner meist schlechter. Soziale Unterstützung und das Freundesnetz nimmt ab, das Einkommen wird geringer, die Verschuldungswahrscheinlichkeit nimmt zu und Wohnortswechsel in Gebiete mit schlechterer soziodemographischer Lage werden wahrscheinlicher. Die empirische Evidenz für die Kurz- und Langzeitfolgen von Partnerschaftskonflikten, Trennung und Scheidung ist umfangreich und international gut repliziert. So lassen sich für die betroffenen Partner immer wieder Zusammenhänge mit zahlreichen psychischen und physischen Störungen nachweisen.

Psychische Störungen. Nach den Literaturübersichten von Amato (2010) und Bodenmann (2016) berichten geschiedene Partner im Vergleich mit zusammenlebenden Partnern/Verheirateten eine signifikant niedrigere Lebenszufriedenheit, häufigere Suizide, höheren Alkoholkonsum, mehr sexuelle Funktionsstörungen (Erektionsprobleme, Libidoverlust), Schlafstörungen und soziale Isolation. Das Risiko, eine Depression zu entwickeln, steigt um 188% bei einer Effektstärke von $d = 0.56$. Bei Geschiedenen kommt es auch wesentlich häufiger zu stationären, psychiatrischen Aufnahmen als bei Verheirateten (Männer: 7:1, Frauen: 3:1). Scheidung geht mit einem erhöhten Gewaltrisiko (körperliche Angriffe, Verletzungen, Tötungsdelikte, „Stalking“) einher.

Physische Störungen. Die Auswirkungen von Trennung und Scheidung wurden umfangreich untersucht. Geschiedene wiesen mehr chronische somatische Beschwerden auf (z.B. Diabetes, Krebs, Herz- und Lungenerkrankungen) und hatten mehr Mobilitätseinschränkungen als Verheiratete. Geschiedene Frauen hatten schlechtere qualitative Immunparameter, sie wiesen höhere Blutdruckwerte sowie mehr koronare Herzerkrankungen auf als mit ihrer Beziehung Zufriedene (Kiecolt-Glaser & Newton 2001, Orth-Gomer et al. 2000, Robles et al. 2014). In einer Metaanalyse von Sbara et al. (2011), in die 32 Studien mit 6.5 Mill. Personen eingingen, zeigte sich, dass Getrennte und Geschiedene im Vergleich zu Verheirateten ein signifikant höheres Risiko hatten, vorzeitig zu sterben (*Odds-Ratio* = 1.23).

Der kausale Zusammenhang zwischen physischer Krankheit und Beziehungsstörung ist vermutlich bidirektional: So wirkt sich die Beziehungsqualität auf verschiedene Gesundheitsverhaltensweisen wie Rauchen und Alkoholkonsum aus, die wiederum Einfluss auf die physische Gesundheit nehmen können. Die Art der partnerschaftlichen Interaktion beeinflusst möglicherweise die Einhaltung ärztlicher Anordnungen und damit die Besserungschancen erkannter Gesundheitsprobleme. Im Gegensatz dazu können unterstützende und belohnende Paarbeziehungen als Puffer gegenüber negativen Lebensereignissen fungieren, was die negativen Gesundheitseinflüsse dieser Stressoren reduzieren kann.

Folgen für die Kinder. Während eine positive und liebevolle Beziehung der Eltern zueinander ein geringes Niveau an Verhaltensproblemen der Kinder in Kindheit

und Jugend vorhersagt, sind chronische Konflikte der Eltern mit gegenwärtigen und zukünftigen Anpassungsproblemen der Kinder verbunden. Eltern in konfliktreichen Beziehungen greifen in ihrem Erziehungsverhalten eher zu unangemessen harten Disziplinierungsmaßnahmen und zeigen vergleichsweise wenig liebevolle Zuwendung, Akzeptanz und Unterstützung ihren Kindern gegenüber. Das Ausmaß der Beeinträchtigung der Kinder hängt dabei vom Schweregrad der partnerschaftlichen Auseinandersetzungen ab, so dass Kinder, die häufigen, intensiven und offenen, körperlich-aggressiven Konflikten ausgesetzt sind, stärkere Anpassungsprobleme aufweisen. Diese äußern sich in aggressivem und oppositionellem Verhalten oder in Angst, Depression, somatischen Beschwerden, geringerem Selbstwertgefühl, schlechteren Schulleistungen und häufigerem Wiederholen der Klasse, höheren Fehlraten in der Schule und ungünstigerem Sozialverhalten (Bodenmann 2016, Sanders 2014). Diese Auffälligkeiten können bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben und zu weiteren Problemen führen wie zu einem niedrigeren Schul- und Berufsabschluss, häufigerer Straffälligkeit, erhöhtem Alkoholkonsum und einem erhöhten Risiko, später selbst geschieden zu werden (Brown 2010, Hetherington & Elmore 2004).

Volkswirtschaftliche Kosten. Neben den individuellen Folgen für die Betroffenen sind Partnerschaftsunzufriedenheit, Trennung und Scheidung auch mit hohen volkswirtschaftlichen Kosten verbunden. Diese entstehen u.a. durch Behandlungskosten, Krankheitsabsenzen, Produktivitätseinbußen sowie die Inanspruchnahme von sozialen oder rechtlichen Diensten, die von den Partnern und vom Staat getragen werden müssen (Andreß 2004, Caldwell et al. 2007).

Armut. In Deutschland lebten 2017 rund 2,4 Millionen Alleinerziehende. Das Leben nach einer Trennung ist erheblich teurer, da der Unterhalt zweier getrennter Haushalte sehr viel höher zu veranschlagen ist als der Unterhalt eines gemeinsamen Haushalts. Die ökonomischen Konsequenzen von Trennung und Scheidung fallen für Männer und Frauen unterschiedlich aus. Wenn Kinder zu versorgen sind, ist der Einkommensbedarf des betreuenden Elternteils höher, in 89% das der Mutter. Gleichzeitig sind die Erwerbsmöglichkeiten aufgrund der Kinderbetreuung häufig beschränkt. Darüber hinaus ist das Risiko groß, dass der betreuende Elternteil nicht die Hälfte der Kinderbetreuungskosten vom jeweils anderen Elternteil erhält (Andreß, 2004). Die Einkommenslücke der Frauen muss durch öffentliche Transfers gefüllt werden. In Deutschland droht deshalb Kindern von getrennt lebenden Eltern häufiger ein Leben in Armut als Gleichaltrigen in Paarfamilien. Ca. 2.4 Millionen Kinder wachsen in einer sogenannten Ein-Eltern-Familie auf und ca. 1 Million lebt von Hartz IV (Andresen & Galic 2015). Insgesamt sind 21% der Kinder dauerhaft von Armut betroffen, was negative Auswirkungen auf den Schulerfolg und den Gesundheitsstatus hat. Die Armutsrisikoquote von Alleinerziehenden beträgt 68% und liegt damit deutlich höher als die von Paaren mit ein (13%) und zwei Kindern (16%)(Garbuszus et al. 2018).

2.0 Vorhersage von Scheidung

Was zeichnet nun eine gelungene und was eine unglückliche Partnerschaft aus und warum geht dieses Projekt Beziehung, das meistens für das ganze Leben geplant war, so häufig schief?

Liebe und Bindung sind zwar wichtige Faktoren bei der Etablierung einer festen Beziehung, sie garantieren jedoch offenkundig nicht, dass die Partnerschaft von beiden Beteiligten auf die Dauer als befriedigend erlebt wird. Andere Faktoren, die sich aus empirischen Studien ergeben, müssen außerdem berücksichtigt werden. So zeigte sich in einer 20-Jahres-Längsschnittstudie von Kamp Dush et al. (2008) an 2.000 Partnern, dass die meisten Paare glücklich gestartet waren, jedoch nur 38% der Paare ihre Partnerschaftszufriedenheit über die gesamte Dauer der Untersuchung (1979–1999) auf hohem Niveau halten konnten. Bei den meisten Paaren zeigte sich eine graduelle Abnahme der Partnerschaftszufriedenheit. Die Gruppe der sehr zufriedenen Paare blieb über die gesamte Studiendauer auf relativ hohem Niveau und zeichneten sich durch folgende Merkmale aus: Hohe Lebenszufriedenheit, egalitäre Rollenverteilung und Entscheidungsprozesse, religiöse Orientierung und traditionelle Einstellungen zur Ehe. In einer Übersicht von Bodenmann (2016) fanden sich in weiteren quantitativen Längsschnittstudien als Prädiktoren für Langzeitpartnerschaften „neben überdauernd hohen Zufriedenheitswerten vor allem ein starkes, lebenslanges *Commitment* zur Ehe, ausgeprägte Loyalität zwischen den Partnern, hohe moralische Werte, Respekt gegenüber dem Partner als engstem und bestem Freund und sexuelle Treue“ (S. 33).

2.1 Verschlechterung einer Beziehung

In früheren Störungsmodellen, die überwiegend von psychoanalytischen Vorstellungen ausgingen, wurde angenommen, dass die Gründe für eine Beziehungsverschlechterung durch eine neurotische Partnerwahl bzw. eine mangelnde Passung zu erklären seien. Heute werden vor allem kognitiv-verhaltenstheoretische und stresstheoretische Modelle zu Grunde gelegt, die eine Fülle von empirischen Untersuchungen zur Folge hatten. Danach spielen bei der Verschlechterung einer Beziehung behaviorale (Kompetenzdefizite, Verstärkererosion), emotionale (negative klassische Konditionierung auf Grund häufiger Auseinandersetzungen) und kognitive Faktoren (unrealistische, negative Erwartungen und Attributionsprozesse) eine Rolle.

Kompetenzdefizite: Da die meisten Partnerschaften mit einer hohen Zufriedenheit beginnen und demnach zu Beginn gekennzeichnet sind von positiver Reziprozität und adäquater Konfliktlösung, stellt sich die Frage, wie sich der (häufig relativ rasche) Zusammenbruch dieser positiven Charakteristika und das Aufschaukeln der negativen Eskalation in einer Beziehung erklären lässt. Die erste Erklärungsmöglichkeit wäre, dass ein oder beide Partner starke Defizite im Verhaltensrepertoire aufweisen,

was bedeuten würde, dass sie keine adäquaten Fertigkeiten für die Beziehungsgestaltung und die Konfliktlösung in der Beziehung gelernt haben. Dies mag auf einen gewissen Prozentsatz zutreffen; bei der Mehrheit der unzufriedenen Paare scheint es hingegen so zu sein, dass die Fertigkeiten durchaus im Repertoire vorhanden sind, dass sie auch in frühen Phasen der Beziehung eingesetzt wurden, jedoch im weiteren Verlauf seltener oder gar nicht mehr dem Partner gegenüber gezeigt werden.

Verstärkererosion: Bei vielen Paaren kommt es im Verlauf ihrer Beziehung zunehmend zu negativen Interaktionen beider Partner und die Wahrnehmung der Partnerschaft wird kritischer, während gleichzeitig die Positivität abnimmt, indem gegenseitige Verstärker aufgrund der Habituation ihre Wirksamkeit verlieren. Zu Beginn als attraktiv und verstärkend erlebte Verhaltensweisen oder Attribute des Partners erodieren mit der Zeit. So verlieren die physische Attraktivität und Schönheit des Partners, sein Sex-Appeal und seine Ausstrahlung, sein Status und seine Finanzkraft, seine Intelligenz und Eloquenz, sein Humor, seine Großzügigkeit und Hingabe zunehmend an Attraktionswert. Was man anfangs als faszinierend und reizvoll erlebte, wird je länger je mehr als abgedroschen, alltäglich und vertraut erlebt und löst damit keine Verstärkung mehr aus, die ursprüngliche Faszination und Begeisterung weicht der Eintönigkeit und Monotonie (Bodenmann 2016). Die Verhaltensweisen bzw. Reize beider Partner verlieren ihre *Verstärkerwirksamkeit*. Sie sind zwar weiterhin vorhanden, büßen jedoch ihren Verstärkerwert ein und Unzufriedenheit und Enttäuschung nehmen zu. Je länger ein Paar zusammen ist, desto stärker wirkt sich die Gewöhnung aus, so dass Monotonie, Langeweile und Leere die Partnerschaft bestimmen.

Alltagsstress. Besonders Bodenmann (2016) hat auf die Bedeutung des paarexternen chronischen Alltagsstress als häufigem Auslöser für paarinterne Spannungen und Konflikte hingewiesen. Individuelle Konflikte außerhalb der Beziehung (tägliche Widrigkeiten) werden nach Hause gebracht und involvieren dann beide Partner, da ihnen oft die Fähigkeit zu dyadischem Coping fehlt. Der chronische paarexterne Stress unterminiert die Partnerschaftsqualität schleichend und häufig lange Zeit unbemerkt, unterhöhlt die Tragfähigkeit der Beziehung und führt schließlich zur emotionalen Entfremdung zwischen den Partnern. Vier Mechanismen spielen dabei eine Rolle:

1. *Weniger gemeinsame Zeit.* Chronischer Alltagsstress verringert die Zeit, die das Paar gemeinsam verbringt. Dies schwächt das „Wir-Gefühl“, die Partner sprechen weniger über ihre Ziele, Wünsche, Fantasien, Bedürfnisse, Sorgen wie auch ihre schönen und positiven Erlebnisse. Sie beginnen sich innerlich voneinander zu distanzieren, ihre sexuellen Kontakte nehmen ab und es können sich sexuelle Funktionsstörungen ausbilden.
2. *Dyadische Kommunikation verschlechtert sich.* Die partnerschaftliche Interaktion wird negativer und das Risiko für Eskalation und Gewalt steigt. Die Partner sind gereizter, brausen schneller auf, schimpfen häufiger oder gehen dem Partner aus

dem Weg, kapseln sich ab und ignorieren den Partner. Bodenmann (2000) zeigte, dass die Kommunikationsqualität des Paares unter Stress um rund 40% zurückgeht.

3. *Häufigere somatische und psychische Störungen.* Verspannungen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Herz-Kreislauf-Störungen, Schlafstörungen, Angststörungen, Depressionen und somatoforme Störungen (Robles et al. 2014) nehmen zu.
4. *Mehr problematische Persönlichkeitszüge.* Partner verlieren unter Stress oft schneller die Fassung, werden intoleranter, egoistischer, rigider und weniger empathisch. Es fällt schwerer, die Fassade aufrecht zu erhalten und dem anderen etwas vorzumachen.

Chronischer Alltagsstress führt längerfristig zu Entfremdung, Zerrüttung, emotionaler Distanz und einer Abnahme der Zuneigung und Liebe. Man ist enttäuscht vom Partner, sieht seine Erwartungen nicht erfüllt, beginnt an der Partnerwahl zu zweifeln und fühlt sich von der Partnerschaft betrogen. Gleichzeitig zur Abnahme der Positivität aufgrund des Habituationsprozesses beginnt das Paar sich immer stärker durch Negativität gegenseitig zu kontrollieren und im Machtkampf auf die Durchsetzung und Befriedigung der eigenen Bedürfnisse zu drängen.

2.2 Scheidungserleichternde Bedingungen

Wird die Partnerschaft als unbefriedigend erlebt, kann ein einzelner Auslöser oder die Kombination mehrerer Ereignisse (Kennenlernen eines neuen Partners, Bekanntwerden der Affaire des Partners, Auszug der Kinder, Umzug) die labil gewordene Partnerschaft in eine Krise stürzen. Vor diesem Hintergrund ziehen die Partner nun Bilanz und die verschiedenen Nutzen- und Kostenaspekte werden gegeneinander abgewogen. *Scheidungserleichternd* sind zum Beispiel folgende Faktoren:

- a) gesellschaftliches Umfeld (liberales, anonymes oder städtisches Umfeld, in dem Scheidungen eher akzeptiert werden),
- b) familiäre Faktoren (Akzeptanz durch die Herkunftsfamilie und Verwandtschaft, Freundeskreis),
- c) ökonomische Unabhängigkeit (finanziell ausreichende Ressourcen nach der Scheidung),
- d) geringe Religiosität und
- e) Erwartung, in der neuen Situation glücklich zu werden.

2.3 Determinanten der Partnerschaftsqualität

Will man Paaren dabei helfen, eine zufriedenstellende Beziehung leben zu können, so stellt sich die Frage nach den dazu notwendigen Bedingungen – vor allem

solchen, die *prinzipiell veränderbar* sind. Es gibt viele Untersuchungen, in denen versucht wurde, die „Determinanten“ der Partnerschaftsqualität zu bestimmen, d.h. diejenigen Variablen zu identifizieren, mit denen man den stabilen Verlauf einer Ehe vorhersagen kann. Die Kenntnis solcher Variablen würde helfen, die Paare zu identifizieren, die ein hohes Scheidungsrisiko aufweisen, um ihnen möglichst frühzeitig scheidungspräventive Interventionen anzubieten.

In einer Meta-Analyse von 115 prospektiven Longitudinalstudien mit ca. 45.000 Paaren bestimmten Karney und Bradbury (1995) die prädiktive Validität verschiedener Determinanten der *ehelichen Stabilität*, gemessen zum Prä-Zeitpunkt. Die Effektstärke wird durch den Korrelationskoeffizienten r dargestellt und erlaubt die Abschätzung der durch die Variable erklärten Varianz. Betrachtet man die Ergebnisse, so ist offensichtlich, dass die meisten der untersuchten Variablen nur wenig Varianz der Ehestabilität erklären; dies gilt besonders für sozioökonomische (z.B. Alter $r = .07$, Schulbildung $r = .10$) und individuelle Variablen (z.B. Extraversion $r = -.09$, Depression $r = -.10$, Stress $r = -.14$) oder Ähnlichkeit der Persönlichkeit ($r = .11$).

Die Studien, in denen gezielt die Transaktionen der Partner untersucht wurden, ergaben die klarsten Ergebnisse: Deutliche Risikofaktoren sind eine hohe *Reziprozität beim Austausch negativer Kommunikationsvariablen* ($r = -.44$), d.h. in einer Diskussion werden negative Äußerungen wie Kritik oder Abwertung des einen Partners sofort mit Gegenkritik des anderen Partners beantwortet. Generell ist eine hohe Rate negativen kommunikativen Verhaltens ($r = -.40$) ein Risikofaktor, während eine hohe Rate positiver Kommunikation ($r = .40$) ein Schutzfaktor ist. Durch eine Reihe von Studien ist belegt, dass der Grad der Partnerschaftsqualität in hohem Ausmaß davon abhängt, inwieweit die Partner fähig sind, die Beziehung belohnend zu gestalten sowie Fertigkeiten der offenen Kommunikation und konstruktiven Problemlösung einzubringen (Heinrichs et al. 2008). Dies hat wichtige Implikationen für den therapeutischen Ansatz: Gegenstand der Intervention sind die konkreten Verhaltensweisen, welche die beiden Partner einbringen, sowie die Kognitionen und Emotionen, welche diese fördern oder hemmen.

2.3.1 Sprachgrundfrequenz als Prädiktor von Scheidung

In den Forschungsarbeiten zur Prädiktion von Scheidung wurde gezeigt, dass insbesondere das emotionale Erregungsniveau einer Person während einer partnerschaftlichen Konflikt Diskussion bedeutsam für den Verlauf einer Beziehung zu sein scheint. Emotionale Erregung bezeichnet Veränderungen im autonomen Nervensystem eines Individuums aufgrund des Erlebens von Emotionen, die sich in verschiedenen, komplex miteinander interagierenden Modalitäten wie der Psychophysiologie (z.B. erhöhter Blutdruck, Hautleitfähigkeit oder erhöhte Herzrate) oder aber auch dem Sprachsignal (z.B. Sprachproduktion und –ausdruck) niederschlagen.

In den letzten Jahren ist die Rolle von stimmlich in der Sprachgrundfrequenz (f_0) abgebildeter emotionaler Erregung in Problemdiskussionen zwischen Ehepartnern und verschiedenen Aspekten des partnerschaftlichen Funktionsniveaus intensiver untersucht worden.

Während der ersten Phase der Vokalisation (Phonation) werden Atemgase aus den Lungen freigesetzt. Der Kehlkopf reguliert den Strom der Luft und produziert so periodische Schwingungen („Vibrationen“) der Stimmlippen. Die Frequenz (Häufigkeit pro Zeiteinheit) dieser Schwingungen der Stimmlippen über dem zwischen ihnen bestehenden Spalt (der Stimmritze oder Glottis) im Kehlkopf ist das biologische Korrelat der Sprachgrundfrequenz (fundamental frequency f_0) und ist inter- und intraindividuell unterschiedlich. Sie steht in einem engen Zusammenhang mit der wahrgenommenen Tonhöhe. Höhere f_0 -Werte entsprechen einem höheren Ausmaß an emotionaler Erregung.

In einer Studie von Kliem et al. (2016) wurde die prädiktive Validität der f_0 zur Vorhersage der partnerschaftlichen Stabilität über 11 Jahren hinweg untersucht. Die Partner wurden vor ihrer Teilnahme an einem Präventionsprogramm gebeten, für 15 Minuten über einen ihrer Partnerschaftskonflikte zu sprechen, ihre Gedanken und Gefühle zu dem Thema zu äußern und zu versuchen, den Konflikt zu lösen. Basierend auf den Audioaufnahmen wurde mit Hilfe eines Software-Programmes die Sprachgrundfrequenz f_0 ermittelt. Weiterhin wurde vor und nach der Diskussion Herzrate, Blutdruck und Speichelcortisol gemessen. An $N=68$ Paaren konnte gezeigt werden, dass die Sprachgrundfrequenz zum Prä-Messzeitpunkt – unter Berücksichtigung anderer Prädiktoren wie psychophysiologische Maße, Cortisol und verbales und non-verbales Kommunikationsverhalten – bei Frauen signifikant Scheidung in einem 11-Jahreszeitraum vorhersagt. Für Männer wurde als einziger Prädiktor der Cortisolanstieg nach dem Konfliktgespräch signifikant.

In einer weiteren Langzeitstudie über 25 Jahre an $N = 72$ Paaren wurde der Sprachgrundfrequenz-Verlauf über die 15-minütige Konflikt Diskussion vor der präventiven Intervention untersucht, wobei die f_0 alle 25 Sekunden gemessen wurde. Männer, deren Frauen im Verlauf ansteigende f_0 -Werte zeigten (Weber et al. 2018), waren zu prä und auch noch 25 Jahre später unzufriedener mit ihrer Partnerschaft als Männer, deren Frauen keine solchen f_0 -Anstiege zeigten. Die Sprachgrundfrequenz konnte somit in zwei sehr unterschiedlichen Studien als valider Prädiktor für Unzufriedenheit und Scheidung identifiziert werden, zumindest gilt dies für Frauen.

2.3.2 Konjunktionen als Prädiktor von Scheidung

Durch Konjunktionen (*weil, als, aber, wenn, anstatt, wie wenn*) können Satzteile sinnvoll miteinander verknüpft und Beziehungen zwischen ihnen hergestellt werden. In einer Studie von Supke et al. (2018) wurde zum ersten Mal untersucht, ob sich

anhand von in Konfliktgesprächen verwendeten Konjunktionen die Scheidungswahrscheinlichkeit von Ehepaaren nach fünf und 25 Jahren vorhersagen läßt. Dazu wurden 172 Transkripte von $N = 65$ zu Beginn der Studie zufriedenen Paaren psycholinguistisch ausgewertet (Pennebaker et al. 2003) und die Häufigkeit von Konjunktionen bestimmt. Es konnte gezeigt werden, dass ein häufigerer Gebrauch von Konjunktionen ein signifikanter Prädiktor (im Sinne eines Schutzfaktors) für die Vorhersage der Scheidungswahrscheinlichkeit darstellt.

Konjunktionen sind ein Indikator für kompromissorientierte Konfliktlösung. Zufriedene Partner können so ihre Standpunkte in komplexer Weise darstellen. Sie können ihre Gedankengänge verknüpfen, die Kommunikation in Konfliktgesprächen verläuft kohärenter. In der Folge zeigt sich, dass beide Partner den Standpunkt des Anderen besser verstehen und sich so ein langfristig verständnisvollerer Interaktionsstil bei diesen Paaren einstellt. Werden Konjunktionen nur selten verwendet, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine Scheidung signifikant.

Insgesamt erwiesen sich sowohl die Sprachgrundfrequenz als auch die psycholinguistische Analyse von Konjunktionen als objektive, reliable und valide Prädiktoren der Scheidungswahrscheinlichkeit. Die Konstruktvalidität mit psychophysiologischen Indikatoren (Herzrate, Blutdruck, Cortisol) und dem subjektiven und objektiven verbalen und nonverbalen Kommunikationsverhalten erscheint gegeben (Weusthoff, Baucom & Hahlweg 2013). Beide Maße sind ökonomisch und non-invasiv zu erfassen, benötigt wird nur ein Video- bzw. Audiorekorder, das Software-Programm PRAAT ist kostenlos im Internet erhältlich. Die Maße sind vom Sprecher nicht oder nur schwer willentlich beeinflussbar. Besonders interessant ist, dass die Maße auch im Nachhinein ausgewertet werden können, so dass – wie oben beschrieben – auch Archivdaten analysiert werden können.

3.0 Prävention von Partnerschaftsproblemen und Scheidung

Aktuelle Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass für eine erfolgreiche Prävention von Partnerschaftsproblemen insbesondere dem aktiven, handlungsorientierten Training partnerschaftlicher Kompetenzen (Kommunikation, Problemlösung, dyadisches Coping) große Bedeutung zukommt (Hahlweg et al. 2010). Frühzeitige Prävention (wenn das Paar noch glücklich ist oder sich in einem frühen Konfliktstadium befindet) kann eine Möglichkeit sein, den oben beschriebenen ungünstigen Entwicklungen effektiv vorzubeugen. Basierend auf den dort beschriebenen Ergebnissen aus der Risiko- und Schutzfaktorenforschung ist es das Ziel vieler Präventionsangebote, die Häufigkeit negativer Kommunikation während partnerschaftlichen Konflikt Diskussionen zu verringern und die Positivität zu erhöhen, um eine Problemlösung zu erleichtern (für einen Überblick über verschiedene Programme siehe Job et al. 2014a). Partnerschaftskonflikte stellen einen wichtigen Bestandteil des Zusammenseins dar. Ziel von Präventionsprogrammen ist nicht,

diese zu verhindern, sondern vielmehr die Kompetenzen des Paares für den Umgang mit zukünftigen Konflikten zu steigern.

In der Bundesrepublik Deutschland ist vor allem das *EPL* - Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (Job et al. 2014b) verbreitet, das Ende der achtziger Jahre mit staatlichen und kirchlichen Mitteln in Anlehnung an das U.S.-amerikanische „Premarital Relationship Enhancement Program PREP“ (Markman et al. 1993) entwickelt wurde. Während des EPL-Trainings lernen Paare aktiv anhand von Sprecher- und Zuhörer-Regeln Gefühle offen anzusprechen, Erwartungen verständlich auszudrücken, einander zuzuhören und sich zu verstehen. Ein weiteres Programm ist „Paarlife“ (ehemals Freiburger Stresspräventionstraining für Paare, Bodenmann 2016), das neben einer Förderung der partnerschaftlichen Kommunikation und Problemlösung zum Ziel hat, das dyadische Coping der Partner zu verbessern.

Diese Programme können sowohl in der Gruppe als auch mit einem Paar einzeln in sechs zwei bis zweieinhalb Stunden umfassenden wöchentlichen Sitzungen oder an einem Wochenende (Samstag bis Sonntagnachmittag) durchgeführt werden. Die Gruppengrößen variieren zwischen drei bis acht Paaren mit einem Trainer für je zwei Paare. Die theoretischen Inhalte erarbeiten die Paare in der Großgruppe, um die vermittelten Fertigkeiten anschließend einzeln in separaten Räumen gemeinsam mit einem Trainer einzuüben.

Der EPL-Kurs ist in fünf Einheiten gegliedert, die systematisch aufeinander aufbauen, so dass die Paare Schritt für Schritt zum Kursziel hingeführt werden. In den ersten zwei Einheiten steht das Vermitteln und Einüben der grundlegenden Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten im Mittelpunkt. Anhand von typischen Fehlern werden den Paaren Verhaltensweisen bewusst gemacht, die ihre Kommunikation erschweren könnten. Daraus werden beziehungsfördernde Gesprächsmuster abgeleitet und intensiv eingeübt. Die Teilnehmer lernen im Zweiergespräch mit ihrem eigenen Partner positive wie negative Gefühle und Wünsche konkret und in angemessener Form zu äußern, Probleme und Meinungsverschiedenheiten in fairer Weise anzugehen und – wenn möglich – zu lösen.

In den darauf folgenden Einheiten werden dann die erlernten Fertigkeiten an speziellen Themenkreisen angewandt und eingeübt. Im Einzelnen versuchen die Paare einen ihrer Konflikte zu lösen (3. Einheit), auszudrücken, welche Erwartung sie an ihre Partnerschaft haben (4. Einheit) und wie sie sich ihre erotische und sexuelle Begegnung vorstellen (5. Einheit). Im Zentrum jeder Sitzung steht jeweils das Paargespräch.

In der Regel berichten Paare nach der Teilnahme über eine hohe Zufriedenheit mit dem Programm. In einer Metaanalyse von Hawkins et al. (2008) wurde die Wirksamkeit von Präventionsprogrammen auf die Partnerschaftsqualität und die Kommunikation von Paaren in über 117 Studien untersucht. Für randomisiert-kontrollierte Studien fanden sich Effektstärken zwischen $d = 0.30$ und 0.44 . Studien

mit Nachkontrollen bestätigten die Stabilität der Befunde, da sich Prä bis 1-Jahr Follow-up Effektstärken zwischen $d = 0.40 - 0.45$ ergaben (Blanchard et al., 2009).

3.1. Langzeiteffekte präventiver Interventionen

Bei Präventionsprogrammen ist vor allem die Langzeiteffektivität von großem Interesse. Leider gibt es hier auch international nur wenige Studien, da häufig nur 1-Jahres-Katamnesen durchgeführt wurden. Nur in Deutschland liegen bisher längere Follow-ups von bis zu 25 Jahren vor.

Thurmaier et al. (1999) konnten in einer 5-Jahres-Follow-up-Studie an insgesamt 64 Paaren, die am Ehevorbereitungskurs EPL-I teilgenommen hatten, zeigen, dass die EPL-Paare im Verlauf aller Nacherhebungen mehr positive und weniger negative Kommunikation aufwiesen als die jeweiligen Vergleichspaare ($n=32$), die entweder eine andere, zeitlich ähnlich aufwändige oder keine Intervention erhielten. Die Partner waren im Mittel 27,5 Jahre alt, kannten sich durchschnittlich 3,5 Jahre und wollten kirchlich heiraten. Die Paare wurden gebeten, vor und nach dem EPL, nach 1,5, 3 und 5 Jahren im Videolabor über einen partnerschaftlichen Konflikt zu sprechen. Die Auswertung der Konfliktgespräche mit einem Kategoriensystem (KPI, Hahlweg, 2005) ergaben signifikante Unterschiede zugunsten der EPL-Gruppe: Nach der Teilnahme am EPL konnte eine deutlich erhöhte Rate positiver Gesprächsbeiträge (Selbstöffnung, Akzeptanz des Partners, konstruktive Lösungsvorschläge, Zustimmung) und non-verbaler positiver Verhaltensweisen festgestellt werden, nach 5 Jahren zeigten sich keine Unterschiede zum Zeitpunkt der Post-Messung. Bei der Kontrollgruppe hingegen war eine signifikante Abnahme im Vergleich zur Ausgangsmessung zu verzeichnen. Darüber hinaus reduzierten die EPL-Paare nach dem Training die Anzahl negativer Gesprächsbeiträge (Kritik, scheinbare Lösungsvorschläge, Rechtfertigung, Nichtübereinstimmung mit dem Partner) signifikant und konnten dieses Niveau auch bei den Nachkontrollen halten. Bei der Kontrollgruppe stieg die Anzahl negativer verbaler und non-verbaler Äußerungen über den 5-Jahreszeitraum erheblich an.

Die EPL-Ergebnisse entsprachen den Hypothesen: Es war zu erwarten, dass bei den EPL-Paaren die Kommunikationsmuster über den Nachkontrollzeitraum stabil bleiben, sich also beim Vergleich der Eingangswerte und der Nachkontrollwerte keine Veränderung zeigen würde. Eine Verbesserung über den Anfangszustand hinaus war aufgrund der hohen Ausgangswerte nicht zu erwarten. Die Ergebnisse bestätigen die Stabilitätsannahme, im Bereich negativer Kommunikation verbesserten sich die EPL-Paare darüber hinaus noch weiter. Bei den Kontrollgruppenpaaren sollte sich über die Zeit eine graduelle Verschlechterung in Bezug auf deren Kommunikationsverhalten zeigen. Diese Erwartung bestätigte sich für die verbal und non-verbal positiven und negativen Kommunikationsvariablen.

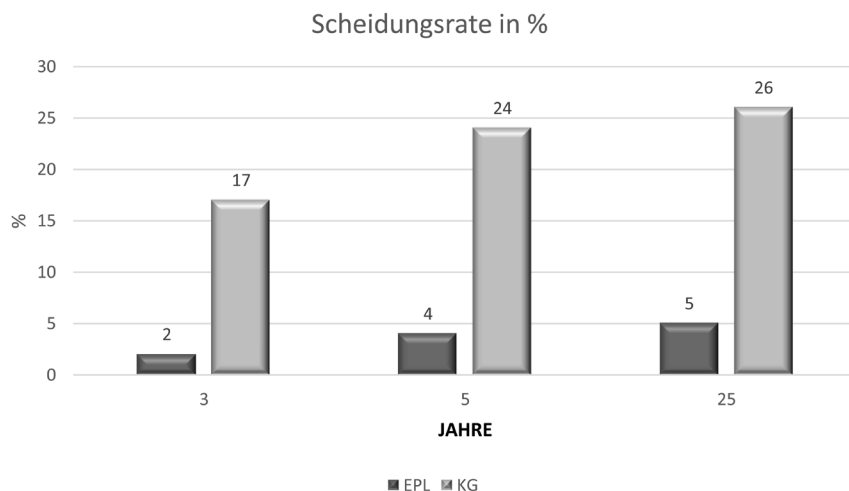


Abb. 1: Scheidungsraten für Paare der EPL- und Vergleichsgruppe über die 3, 5 und 25-Jahres-Nachkontrollen (nach Engl et al. 2018).

Nach 25 Jahren wurde eine weitere Katamnese durchgeführt (Engl et al. 2018). Nach fünf und 25 Jahren hatten die EPL-I-Paare eine signifikant niedrigere Scheidungsrate (4%/5%) als die Paare der Vergleichsgruppe (24%/26%; s. Abb. 1). Nach 25 Jahren gaben ca. 60% der Partner an, die im EPL-Training vermittelten Sprecher- und Zuhörer-Kommunikationsregeln noch oft bzw. sehr oft im Alltag zu benutzen. Über 98% würden das EPL weiterempfehlen.

In einer anderen Studie im Sinne indizierter Prävention wurden $N = 67$ Paare mit einer Partnerschaftsdauer von mindestens drei Jahren, von denen 70% unzufrieden mit ihrer Beziehung waren, zufällig der Teilnahme am EPL oder einer Kontrollgruppe ohne Intervention zugeordnet (EPL II, Kaiser et al. 1998). Das durchschnittliche Alter der Partner betrug 48 Jahre, die im Durchschnitt 10 Jahre verheiratet waren. In einem 11-Jahres-Follow-up zeigte sich, dass die EPL-II-Paare eine Scheidungsrate von 26% aufwiesen, im Unterschied zu 56% in der Vergleichsgruppe, die die Teilnahme am EPL aus verschiedenen Gründen abgelehnt hatten. Alle EPL- und Kontrollpaare, die nach den 11 Jahren noch zusammenlebten, waren zu 75% glücklich mit ihrer Partnerschaft (Hahlweg & Richter 2010). In einer weiteren, unkontrollierten Studie an $N = 62$ Paaren wurde überprüft, ob sich die Wirksamkeit des EPL-II steigern lässt, wenn als Ergänzung zwei individuelle Auffrischungssitzungen nach ein und drei Monaten durchgeführt werden (EPL-II-B; Braukhaus et al. 2001). Die Ergebnisse der EPL-II-Studie konnten repliziert werden, nach 11 Jahren zeigte sich eine Scheidungsrate von 20%.

In allen Studien berichteten die Paare eine große Zufriedenheit mit dem EPL-Programm. Die große Akzeptanz zeigt sich auch darin, dass die Abbruchquoten in den EPL-Kursen im Mittel deutlich unter 5% lagen. Dieses ist auch dann der Fall, wenn sich das Training über mehrere wöchentliche Termine bis zu acht Wochen erstreckt.

3.2 Selbsthilfematerialien und Web-basierte Intervention

Die Ergebnisse zum EPL hinsichtlich der langfristigen Reduktion der Scheidungsraten sind sehr positiv und sollten dazu führen, dass Präventionskurse deutlich häufiger angeboten werden. Allerdings erscheint es illusorisch, sich nur auf personalintensivere Fertigkeitstrainings zu verlassen, um die Trennungs- und Scheidungsrate zu reduzieren, da solche Trainings leider nur von wenigen Paaren in Anspruch genommen werden. Insgesamt wurden seit 1988 vom Institut für Kommunikationstherapie in München (www.institutkom.de) über 1.800 EPL-Trainer ausgebildet. Das EPL ist damit das am weitesten verbreitete und wissenschaftlich am besten untersuchte Präventionstraining für Paare im deutschen Sprachraum. Über 25 Jahre haben insgesamt ca. 50.000 Paare am EPL teilgenommen – bei ca. 400.000 Eheschließungen pro Jahr ein absoluter „Tropfen auf den heißen Stein“ (Job et al. 2014b).

Gründe für die geringe Inanspruchnahme liegen zum einem bei den Paaren selbst: In den ersten Jahren der Beziehung tendieren zufriedene Paare dazu, das zukünftige Funktionieren ihrer Beziehung unrealistisch positiv zu beurteilen. Um jedoch den umfassenden Folgen von Partnerschaftsunzufriedenheit sowie konfliktreichen Trennungen und Scheidungen langfristig erfolgreich entgegenwirken zu können, bedarf es deshalb weiterer Angebote und Interventionen. Aus diesem Grund schlagen wir ein Mehr-Ebenen-Modell für Paarinterventionen vor, das heißt, die Bereitstellung einer großen Bandbreite an Interventionen, sodass *jedes Paar genau so viel Hilfe in Anspruch nehmen kann wie es benötigt*. Neben kompetenzorientierten Paartrainings mit engem Betreuungsverhältnis sieht dieses Modell folgende Interventionen vor:

Bücher und DVDs. Hierbei handelt es sich um wissenschaftliche Informationsverbreitung und Impulse für Paare, die ihre Beziehung verbessern wollen. Dabei werden unterschiedliche und kostengünstige Medientechnologien verwendet, um auch Paare zu erreichen, die keinen direkten Kontakt zu Professionellen wünschen. Hierunter fallen Selbsthilfematerialien, wie *Bücher* (z.B. Bodenmann 2007, Engl und Thurmaier 2012a, 2012b, Schindler et al. 2017) und *DVDs*.

Beispiele für bereits existierende Partnerschafts-DVDs im deutschen Sprachraum ist die Reihe *Gelungene Kommunikation...damit die Liebe bleibt* für junge Paare, Eltern und Paare im (Un-) Ruhestand [Engl & Thurmaier 2007]. Diese Reihe wurde vom Bayerischen Sozialministerium finanziert und kostet je DVD samt

umfangreicher Begleitbroschüre 10 € (erhältlich über www.institutkom.de). Neben dem Einsatz zur Erarbeitung der Kommunikationsregeln im Rahmen des EPL wird die DVD für junge Paare während der standesamtlichen Trauung an alle bayerischen Hochzeitspaare verschenkt.

Internetbasierte Selbsthilfe-Programme. Einen wesentlich komplexeren Ansatz stellen die sogenannten internetbasierten Selbsthilfeprogramme dar, die vom Klienten alleine am PC (bzw. Notebook / Tablet / Smartphone) bearbeitet werden. Die Anwendungsformen variieren von „ungeleitet“ (Durchführung in vollkommener Eigenregie) über „geleitet“ (sporadischer Kontakt zum Behandler/Trainer) bis hin zum sogenannten „Blended Format“ (Kombination von Face-to-Face-Behandlung und internetbasierten Ansätzen).

PaarBalance. In Deutschland liegt seit 2016 das von Schindler, Gastner und Metz auf der Basis des aktuellen KVPT Konzeptes entwickelte „PaarBalance“-Programm vor, ein interaktives Online Selbsthilfeprogramm für mehr Zufriedenheit in der Paarbeziehung [<https://www.paarbalance.de/>]. Das interaktive Online-Programm beinhaltet:

- a) Eine umfassende Eingangs- und Verlaufsdiagnostik mit ausführlicher Stärken-Schwächen-Analyse der Beziehung.
- b) 18 interaktive Sitzungen (jeweils mit *Coaching-Video, Training und Hausaufgaben*).
- c) Motivierende Gedankenanstöße zur Vor- und Nachbereitung der einzelnen Themenblöcke (automatisierte *Nachrichten*).
- d) Die Möglichkeit, das Beziehungsprofil sowie wichtige Ergebnisse auszudrucken oder als PDF per E-Mail mit Partner oder Berater zu teilen und
- e) Empfehlungen zur vertiefenden Lektüre (*Buchtipps*) u.a.m. (zur näheren Beschreibung siehe Gastner et al. 2018). Eine Evaluierungsstudie, welche die Effektivität des Programms sowohl im Rahmen eines „Blended Formats“ (d. h. mit therapeutischer Unterstützung) als auch als reines Selbsthilfeprogramms an jeweils 100 Personen untersucht, hat Anfang 2018 begonnen.

3.3 Schlussfolgerung

Insgesamt sind die Ergebnisse hinsichtlich der Effektivität des EPL-Trainingsprogramms bezüglich der Reduktion der Trennungs- und Scheidungsraten erfolgversprechend. Die Studien wurden an verschiedenen Orten (München (M), Braunschweig (BS) und Kiel (K)) zu verschiedenen Zeiten (M: 80er Jahre; BS, K: 90er Jahre), von unterschiedlichen Forschergruppen und verschiedenen Trainern durchgeführt mit Paaren, die sich hinsichtlich der Variable Religion stark unterschieden (M: 83% katholisch; BS, K: 11% katholisch, 57% evangelisch, 32% keine Religionszugehörigkeit). Sowohl im Rahmen der Ehevorbereitung

(EPL-I) mit jungen, glücklichen Paaren (universelle Prävention) als auch mit älteren und im Mittel schon 10 Jahre verheirateten Paaren, die überwiegend unzufrieden mit ihrer Beziehung waren (indizierte Prävention), ergaben sich deutliche Unterschiede: eine Reduktion um ca. 50% in den Trennungs- und Scheidungsraten im Vergleich zu den Kontroll-Paaren. D. h., die Ehe-Überlebensdauer der EPL-Paare ist deutlich besser als die der KG-Paare. Dabei ist die Zufriedenheit mit dem EPL sehr hoch und liegt – je nach Studie – zwischen 89% und 98% Weiterempfehlungsrate.

Vor dem Hintergrund der hohen Trennungs- und Scheidungsraten, einer insgesamt mit zunehmender Partnerschaftsdauer sinkenden Beziehungszufriedenheit und den zahlreichen damit einhergehenden negativen Folgen für die Betroffenen und ihre Kinder, muss der Prävention von Partnerschaftsproblemen ein deutlich größerer Stellenwert im Public-Health-Bereich zukommen als es aktuell der Fall ist.

Zum Abschluss noch ein Zitat von Loewit aus dem Jahr 1991: “Kaum ein Beruf ist heute noch ohne Ausbildung möglich, nur für den 'Beruf' eines Ehepartners und Elternteils gibt es bisher nicht einmal das Bewusstsein, dass auch dafür entsprechende Vorbereitung nötig ist” (S. 214).

Literatur

Allensbach Institut für Demoskopie IfD. (2016): Familie 2030. IfD-Umfrage 11058, Allensbach.

AMATO, P.R. (2010): Research on divorce: Continuing trends and new developments. – *Journal of Marriage and the Family* **72**: 650–666.

ANDRESEN, S. & D. GALICH (2015): Kinder. Armut. Familie. Alltagsbewältigung und Wege zu wirksamer Unterstützung. 2. Auflg.. Gütersloh: Verlag Bertelsmann Stiftung.

ANDRESS, H.J. (2004): Wenn aus Liebe rote Zahlen werden. Über die wirtschaftlichen Folgen von Trennung und Scheidung. – *Informationsdienst Soziale Indikatoren* **31**: 1–5.

BAUCOM, B.R., S. WEUSTHOFF, D.C. ATKINS & K. HAHLOWEG (2012): Greater emotional arousal predicts poorer long-term memory of communication skills in couples. – *Behaviour Research and Therapy* **50**: 442–447.

BLANCHARD, V.L., A.J. HAWKINS, S.A. BALDWIN & E.B. FAWCETT (2009): Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. – *Journal of Family Psychology* **23**: 203–214.

BMFSFJ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugendliche. (2017): Familienreport 2017. Leistungen, Wirkungen, Trends. Berlin: BMFSFJ, Berlin.

BODENMANN, G. (2007): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. 4. Auflg. Bern: Huber.

BODENMANN, G. (2016): Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. 2. Auflage. Göttingen Hogrefe.

BRAUKHAUS, C., K. HAHLOWEG, C. KROEGER, G. FEHM-WOLFSDORF & T. GROTH (2001): „Darf es ein wenig mehr sein?“ Zur Wirksamkeit von Auffrischungssitzungen bei der Prävention von Beziehungsstörungen. – *Verhaltenstherapie* **11**: 55–62.

BROWN, S.L. (2010): Marriage and child well-being: Research and policy perspectives. – *Journal of Marriage and the Family* **72**: 1059–1077.

BUSS, D.M. (2004): Evolutionäre Psychologie. München: Pearson.

CALDWELL, B.E., S.R. WOOLLEY & C.J. CALDWELL (2007): Preliminary estimates of cost-effectiveness for marital therapy. – *Journal of Marital Family Therapy* **33**: 392–405.

CALLAN, S., H. BENSON, S. COWARD et al. (2006). Breakdown Britain: Fractured families. London: Social Policy Justice Group.

ECKHARD, J. (2015): Abnehmende Bindungsquoten in Deutschland. Ausmaß und Bedeutung eines historischen Trends. – *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* **67**: 27–55.

ENGL, J. & F. THURMAIER (2007): *Ein Kick mehr Partnerschaft. Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt. Eine interaktive DVD zum Gelingen von Beziehungen für junge Paare mit Begleitbroschüre.* München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie, www.institutkom.de.

ENGL, J. & F. THURMAIER (2012): *Damit die Liebe bleibt. Richtig kommunizieren in mehrjährigen Partnerschaften.* Bern: Huber.

FOWERS, B.J., E.M. LYONS & K.H. MONTEL (1996): Positive illusions about marriage: Self enhancement or relationship enhancement? – *Journal of Family Psychology* **10**: 192–208.

GARBUSZUS, J.M., N. OTT, S. PEHLE & M. WERDING (2018): Wie hat sich die Einkommenssituation von Familien entwickelt? Ein neues Messkonzept. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung.

HAHLWEG, K. & D. RICHTER (2010): Prevention of marital instability and couple distress: Results of an 11-year longitudinal follow-up study. – *Behaviour Research Therapy* **48**: 377–383.

HAWKINS, A.J., V.L. BLANCHARD, S.A. BALDWIN & E.B. FAWCETT (2008): Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **76**: 723–734.

HEINRICHS, N., G. BODENMANN & K. HAHLOWEG (2008): *Prävention bei Paaren und Familien.* Göttingen: Hogrefe.

HETHERINGTON, E.M. & A.M. ELMORE (2004): The intergenerational transmission of couple instability. In: P.L. CHASE-LINDSDALE, K.KIERNAN, & P. FRIEDMAN (eds.),

Human development across lives and generations. The potential for change (pp.171–203). Cambridge: Cambridge University Press.

JOB, A.-K., G. BODENMANN, D.H. BAUCOM & K. HAHLOWEG (2014a): Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren: Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. – *Psychologische Rundschau* **65**: 11–23.

JOB, A.-K., N. HEINRICHS, J. ENGL, F. THURMAIER & K. HAHLOWEG (2014b): Das Kommunikationstraining „Ein Partnerschaftliches Lernprogramm EPL“ für Paare – Überblick über den Praxis- und Forschungsstand. – *Report Psychologie* **39**: 56–66.

KAISER, A., K. HAHLOWEG, G. FEHM-WOLFSDORF & T. GROTH (1998): The efficacy of a compact psychoeducational group training program for married couples. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **66**: 753–760.

KAMP DUSH, C.M., M.G. TAYLOR & R.A. KROEGER (2008): Marital happiness and psychological wellbeing across the life course. – *Family Relations* **57**: 211–226.

KARNEY, B.R. & T.N. BRADBURY (1995): The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. – *Psychological Bulletin* **118**: 3–34.

KIECOLT-GLASER, J.K. & T.L. NEWTON (2001): Marriage and health: His and hers. – *Psychological Bulletin* **127**: 472–503.

KLIEM, S., S. WEUSTHOFF, K. HAHLOWEG, K. BAUCOM, B. BAUCOM (2016): Predicting long-term risk for divorce using non-parametric conditional survival trees. – *Journal of Family Psychology* **29**: 807–817.

KÖNIG, R. (1978): *Die Familie der Gegenwart*. München: Beck.

LOEWIT, K. (1991): Liebe und Partnerschaft lehren. – *Sexualmedizin* **20**: 214–217.

MARKMAN, H.J., M.J. RENICK, F. FLOYD, S. STANLEY & M. CLEMENS (1993): Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **61**: 70–77.

ORTH-GOMER, K., S.P. WAMALA, M. HORSTEN et al. (2000): Marital stress worsens prognosis in women with Coronary Heart Disease: The Stockholm Female Coronary Risk Study. – *JAMA* **284**: 3008–3014.

PENNEBAKER, J.W., M.R. MEHL & K.G. NIEDERHOFFER (2003): Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. – *Annual Review of Psychology* **54**: 547–577.

ROBLES, T.F., R.B. SLATCHER, J.M. TROMBELLO & M.M. MCGINN (2014): Marital quality and health: A meta-analytic review. – *Psychological Bulletin* **140**: 140–187.

SANDERS, M.R., J.N. KIRBY, C.L. TELLEGEN & J.J. DAY (2014): The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. – *Clinical Psychology Review* **34**: 337–357.

SBARRA, D.A., R.W. LAW & R.M. PORTLEY (2011): Divorce and death: A meta-analysis and research agenda for clinical, social, and health psychology. – *Perspectives Psychological Science* **6**: 454–474.

SCHINDLER, L., J. GASTNER & N. METZ (2016): PaarBalance – ein interaktives Online-Programm für mehr Zufriedenheit in der Paarbeziehung. – *Beratung Aktuell* **17**: 3–22.

SCHINDLER, L., K. HAHLOWEG & D. REVENSTORF (2017): Partnerschaftsprobleme: So gelingt Ihre Beziehung. Handbuch für Paare. 5. überarbeitete Aufl. Heidelberg: Springer.

SCHINDLER, L., K. HAHLOWEG & D. REVENSTORF (2019): Partnerschaftsprobleme. Therapiemanual. 3. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer.

Statistisches Bundesamt (2018): Gebiet und Bevölkerung: Eheschließung und Ehescheidungen. Zugriff am 25.11.2018. <https://www.destatis.de/>

SUPKE, M., J. ENGL, F. THURMAIER, W. SCHULZ & K. HAHLOWEG (2018): Eheglück durch „Wenn“ und „Aber“?: Lassen sich anhand von Konjunktionen die Scheidungswahrscheinlichkeit und die Partnerschaftszufriedenheit nach fünf und 25 Jahren vorhersagen? – *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* **47**: 23–35.

WEBER, D.M., M.S. FISCHER, D.H. BAUCOM, B.R. BAUCOM, J. ENGL, F. THURMAIER & K. HAHLOWEG, K. (2018): The association between vocally encoded emotional arousal and observed nonverbal and verbal negative behaviors in couples' conversations. Poster, presented at the 51st Convention of the Association of Behavioral and Cognitive Therapies, Washington DC, 15. – 18.11.2018.

WEUSTHOFF, S., B. BAUCOM & K. HAHLOWEG (2013): Fundamental frequency during couple conflict: An analysis of physiological, behavioral, and sex-linked information encoded in vocal expression. – *Journal of Family Psychology* **27**: 212–220.